

# 動きのチェックリスト (その2)

佐藤晃一




**JBASPライブセミナー**

JBASP  
日本バスケットボール協会  
スポーツパフォーマンス部会

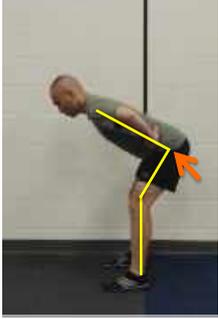
**JBA** 本日のお題

- ヒンジ動作
  - それぞれの動きのポイント
    - 動きのタイミング
  - 上手にできない時の対処法
- (体幹トレーニング)



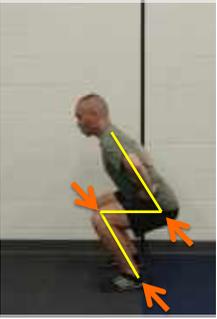
**JBA** 下肢の動き：3つの分類（関節）

ヒンジ（蝶番）



股関節

スクワット



トリプル

SKB  
Small Knee Bend



足関節

		ヒンジ	スクワット	SKB
縦	両足			
	片足			
横				
回旋	両足			
	片足			

		ヒンジ	
縦	両足		デッドリフト
	片足		片足デッドリフト
横		?	?
回旋			エアプレーン

**JBA** RDL (Rumanian Deadlift : ルーマニアンデッドリフト)



RDL

- RDL：姿勢を維持し股関節で曲がり、腿裏の張りの制限で止まる
- デッドリフト：膝を曲げて床まで重りを下ろす

そこで皆さんに質問です

**JBA** 動きのチェックリスト：ヒンジ





HINJE ヒンジ	50%	25%	30%	40%
Forward Bend 前屈				
Deadlift デッドリフト				
1Leg Deadlift 片足デッドリフト				
Airplane エアプレーン				
コメント				

○: Easy (簡単にできる) △: Neat Effort (努力が必要) ×: Not Able (できない)

**JBA** 前屈



- ヒンジ系のエクササイズを行うには前屈で爪先が触れる程度の柔軟性が必要




**JBA** 前屈ストレッチ



1. 評価する
2. 前足を5cm程度の台にのせ、膝の間に丸めたタオルを挟み、両足をつけて立つ
3. 息を吐きながら前屈する
4. これ以上前屈できない状態になったら膝でタオルを潰しながらストレッチを続ける
5. 膝を曲げてもいいので爪先を触る
6. 爪先を触った状態で深呼吸を1回する
7. 立ち上がり万歳して息を吸う
8. 以上を5~10回行う
9. 次に踵を5cm程度の台にのせて1~6を5~10回行う
10. 再評価する

**JBA** 柔軟性の制限には理由がある

- 骨の形
- 軟組織（筋肉、靭帯、腱）の硬さ
  - 筋緊張
  - 硬さ
  - 一部分のみではなく、身体全体
- 重心移動
- 体幹の機能
- 日常の姿勢や動きの癖（パターン）

**JBA** 動きの癖（パターン）



3回前屈します  
違いがわかりますか？

**JBA** 動きの癖（パターン）



どこが最初に動いて、  
どこが最後に動いていますか？

**JBA** 動きの癖 (パターン)



1. 背中→腰椎→股関節
2. 股関節→腰椎→背中
3. ほぼ同時

どれが正しいやり方ということではなく、全てできるべきである

デッドリフトでは主に股関節で動き  
脊柱の姿勢を保つ

**JBA** 1:23のルール



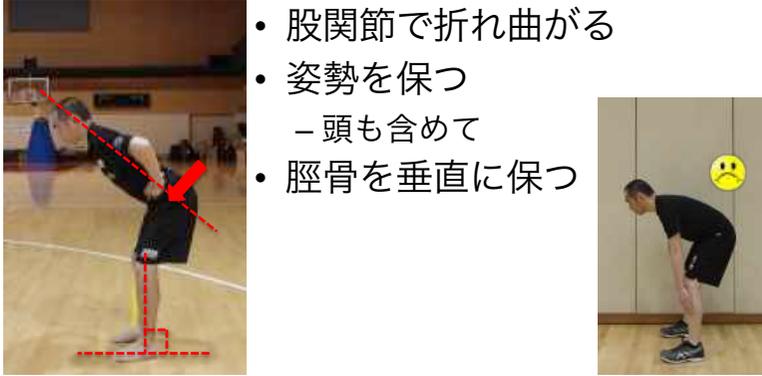

日常の姿勢や動きの癖 (パターン)

JBASP  
日本バスケットボール協会  
スポーツパフォーマンス部会

ヒンジの動き

		ヒンジ	
縦	両足		デッドリフト
	片足		片足デッドリフト
横		?	?
回旋			エアプレーン

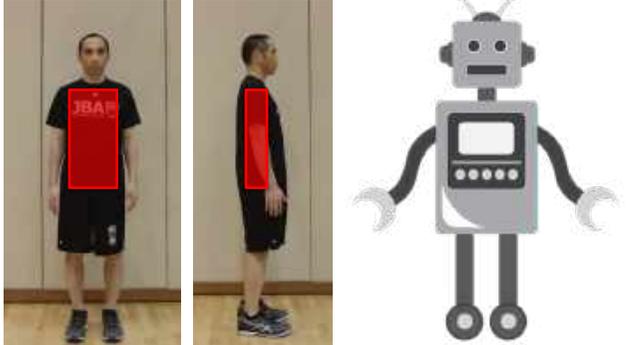
**JBA** デッドリフト (ヒンジ：両足縦の動き)



- 股関節で折れ曲がる
- 姿勢を保つ
  - 頭も含めて
- 脛骨を垂直に保つ

**JBA** 動きの質：よりよく動くことができる

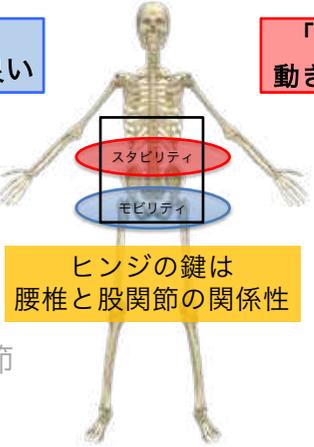
脊柱の自然な立ち姿勢を維持する



**JBA** Joint-by-Jointアプローチ by Mike Boyle

「モビリティ」  
動きやすい方が良い

後頭下  
肩関節  
胸椎  
**股関節**  
足関節  
第一中足趾関節



スタビリティ

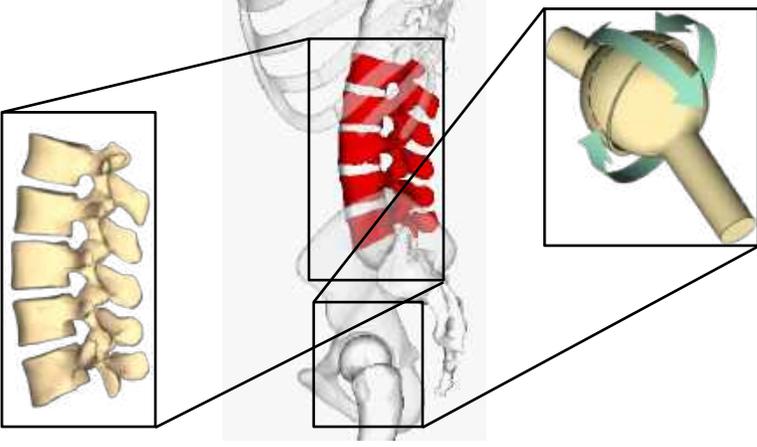
モビリティ

ヒンジの鍵は  
腰椎と股関節の関係性

「スタビリティ」  
動きにくい方が良い

頸椎  
肩甲骨  
**腰椎**  
膝  
足

**JBA** 腰椎と股関節の関係性



**JBA** デッドリフト：よくみられる悪い例

顎の突出や姿勢の反りすぎにも注意

**JBA** デッドリフト：上手にできない場合

- 前屈？
- 補助を使う
  - 棒を使って姿勢を保つ
    - 頭・背中・お尻でコンタクト
    - 棒と腰椎の間に手を入れる
    - よくある問題
      - 棒がお尻から離れる
      - 棒が曲がる
- 椅子を使って脛骨の角度を保つ

**JBA** デッドリフト：プロGRESSION

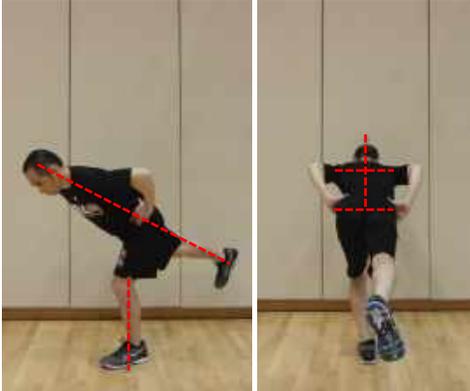
補助つき      自重      重りを持って

**JBA** デッドリフト：重りを持って

重りを体の真下に維持する

		ヒンジ	
縦	両足		デッドリフト
	片足		片足デッドリフト
横		?	?
回旋			エアプレーン

**JBA** 片足デッドリフト (ヒンジ：片足縦の動き)



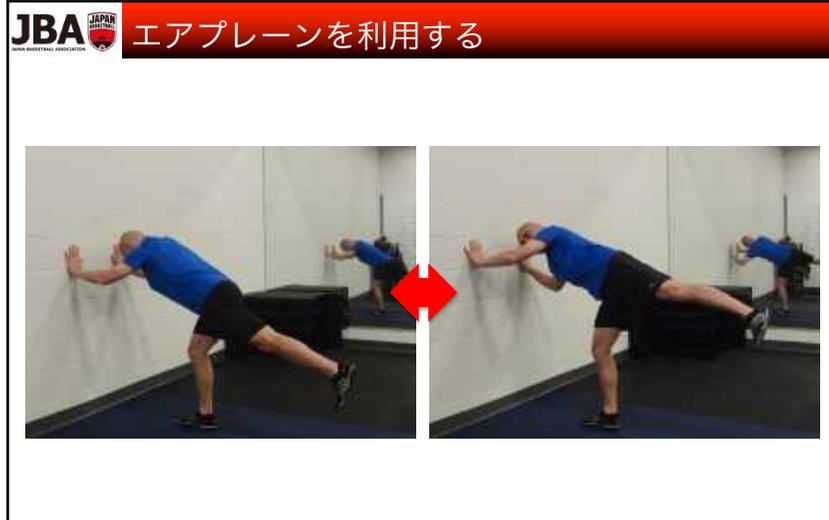
- 姿勢を保つ
- 脛骨を垂直に
- 肩と骨盤を水平に

**JBA** 片足デッドリフト：よくみられる悪い例

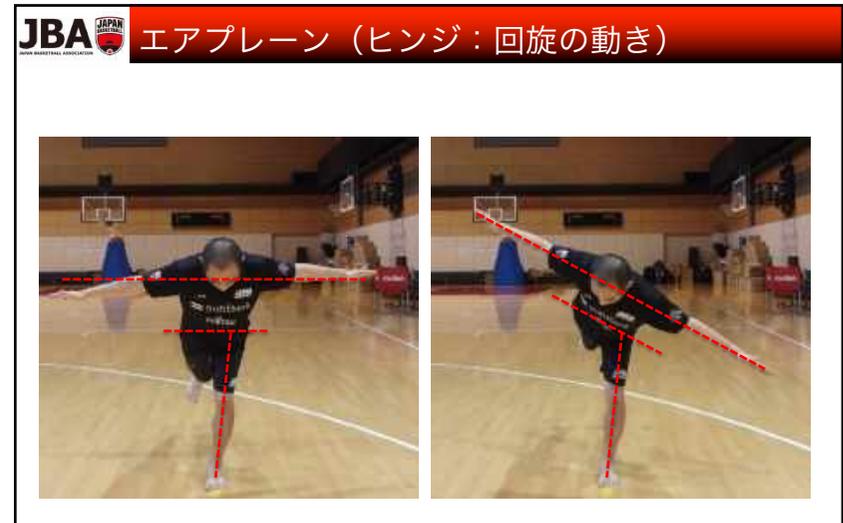


**JBA** 片足デッドリフト：補助を使う例





		ヒンジ	
縦	両足		デッドリフト
	片足		片足デッドリフト
横		?	?
回旋			エアプレーン



**JBA** エアプレーン：よくみられる悪い例

**JBA** エアプレーン：よくみられる悪い例

- 膝が身体の動きに巻き込まれる
- Joint by Jointの例
  - 「膝は動きにくい方が良い」

**JBA** エアプレーン：簡単にする例

**JBA** エアプレーン：負荷を使う例

## JBA 指導のポイント

- 上手にできる
  - 新たな課題：負荷、スピード
  - 定期的にチェック
- できそうだけどできない
  - 自分で問題解決
- 全然できない
  - サポートの追加、少し簡単にする
- やる気なし
  - 指導者の腕の見せどころ

## JBA 現場での活用例

- 上手にできなくてもOK：運動体験
- 選手2～3人1組
  - できるようになったら指導者がチェック
- 練習前後のアクティビティ
- 練習中のサーキットの一部として
- ケガの対処法として
  - 休養だけではよくなる

## JBA 「動き」を鍛える

身体・動きの感覚：姿勢や動きを感じることができる

動きバリエーション：様々な動きができる

動きの質：よりよく動くことができる

負荷・スピードを上げる：力強く動くことができる

うまくできるなら負荷・  
スピードを加える